FASCICOLO
SPECIALITA' ARTISTICHE
(FREE STYLE EVENTS)

In vigore da

Gennaio 2026

FREE STYLE: IL CONCETTO

Caratteristiche dell'Esercizio Free Style

Il Free Style è un esercizio di Twirling le cui qualità uniche sono definite dalle **regole, limitazioni e aspettative** dei criteri di giudizio. Offre un ampio margine per la **creatività e l'innovazione**, permettendo all'atleta di esprimere la propria **identità** attraverso idee originali e nuovi standard di presentazione.

Elementi di Base e Requisiti Tecnici

1. Aspetti Fondamentali

- **Tempo e Spazio:** A ogni concorrente viene assegnato lo stesso tempo e lo stesso spazio per l'esecuzione.
- **Musica e Costume:** L'esercizio deve essere eseguito su **musica registrata**, con regole definite anche per il costume.

2. Costruzione e Contenuto

- **Varietà di Movimenti:** Ci si aspetta l'uso di una varietà di **movimenti tecnici unici del Twirling** uniti all'espressione coreografica della musica.
- **Integrazione:** L'esercizio richiede l'integrazione di **movimenti di corpo e di bastone**.
  - I movimenti di bastone devono includere materiale dalle tre aree del twirling: **lanci, roll e materiale di contatto**.
  - I movimenti di corpo possono essere scelti da una vasta gamma di movimenti di **danza e ginnastica**.
- **Difficoltà e Tecnica:** La difficoltà dei movimenti (sia di corpo che di bastone) deve rispecchiare il **livello di abilità** dell'atleta. Solo gli atleti che eseguono il più alto livello di difficoltà con **assoluta padronanza** ottengono il massimo credito.

Espressione e Accordo Visivo-Uditivo

1. Conformità e Interpretazione Musicale

- **Visualizzazione della Musica:** I movimenti devono non solo essere conformi alla struttura della musica, ma devono anche **visivamente esprimere gli stati d'animo e i sentimenti** che essa trasmette.
- **Chiave per l'Effetto Massimo:** La chiave per il massimo effetto risiede nella **conformità e interpretazione della musica**, che rende tutti i movimenti logici e significativi.

2. Comunicazione

- **Accordo Visivo e Uditivo:** È necessario creare un accordo visivo e uditivo sia attraverso i **metodi di costruzione** dell'esercizio (fluidità e pause dettate dalla musica) sia attraverso **l'esecuzione dei movimenti**.
- **Espressione Emotiva:** Ci si aspetta che l'atleta sia in grado di **comunicare l'intensità delle emozioni** della musica, anche interpretando un ruolo o proiettando una caratterizzazione.

Innovazione e Responsabilità

- **Creatività:** Il significato stesso di *freestyle* implica l'opportunità di **idee originali**. Ci si aspetta e si favoriscono i nuovi approcci alla costruzione degli esercizi.
- **Ruolo Attivo:** L'innovazione è una responsabilità sia di chi costruisce che di chi esegue, servendo a **stimolare il pensiero**, sfidare l'approccio tradizionale e trovare nuove vie di sviluppo per lo sport. Questi fattori di innovazione vengono attesi, riconosciuti e ricompensati.

Questo concetto viene utilizzato in tutte le discipline trattate in questo Fascicolo:

→ FREE STYLE SOLO
→ FREE STYLE PAIR
→ FREE STYLE TEAM
→ ARTISTIC GROUP

GENERALITA'

REQUISITI GRADI E SOLO STANDARD

FREE STYLE SOLO & RHYTMIC TWIRL (SERIE A)						
	SERIE C		SERIE B		SERIE A	
	GRADI	SOLO STANDARD	GRADI	SOLO STANDARD	GRADI	SOLO STANDARD
CADETTI	3°	PRINCIPIANTI	1°	INTERMEDIO	1°	AVANZATO
YOUTH	2°	INTERMEDIO	-	-	-	-
JUNIOR	2°	INTERMEDIO	1°	AVANZATO	1°	AVANZATO
SENIOR	2°	INTERMEDIO	1°	AVANZATO	1°	AVANZATO

FREE STYLE PAIR/TEAM						
	SERIE C		SERIE B		SERIE A	
	GRADI		GRADI		GRADI	
CADETTI	4°		3°		**	
JUNIOR/SENIOR	3°		2°		1°	
ARTISTIC GROUP						
	SERIE C		SERIE B		SERIE A	
	GRADI		GRADI		GRADI	
CAD/JR/SR	5°		4°		2°	

TEMPI MUSICALI

SPECIALITA' FREE STYLE SOLO		
Serie A	Cat. C/Jr	da 1'30'' a 2'00"
	Cat. Sr	da 2'00" a 2'30"
Serie B	Cat. C/Jr	da 1'30" a 2'00"
	Cat. Sr	da 2'00" a 2'30"
Serie C	Cat. C	da 1'15" a 1'45"
	Cat. Youth/Jr/Sr	da 1'30'' a 2'00"
SPECIALITA' RHYTHMIC TWIRL		
Serie A	Cat. Jr	da 1'30'' a 2'00"
	Cat. Sr	da 2'00" a 2'30"
SPECIALITA' CORPO LIBERO abbinato al FREE STYLE SOLO in serie C		
Serie C	Cat. C/Jr/Sr	Musica FITw
SPECIALITA' FREE STYLE PAIR		
Serie A	Cat. Jr	da 1'30'' a 2'00"
	Cat. Sr	da 2'00" a 2'30"
Serie B	Cat. C/Jr	da 1'30'' a 2'00"
	Cat. Sr	da 2'00" a 2'30"
Serie C	Cat. C	da 1'15" a 1'45"
	Cat. Jr/Sr	da 1'30'' a 2'00"
SPECIALITA' FREE STYLE TEAM/ ARTISTIC GROUP		
Serie A	Cat. Jr/Sr	da 3'00" a 3'30"
Serie B	Cat. C	da 2'00" a 2'30"
	Cat. Jr/Sr	da 3'00" a 3'30"
Serie C	Cat. C	da 1'30'' a 2'00"
	Cat. Jr/Sr	da 2'00" a 2'30"

IL FREE STYLE SOLO SERIE C & B INTEGRATO CON IL NJS (NEW JUDGING SYSTEM)

SVOLGIMENTO COMPETIZIONI INDIVIDUALI		
SERIE C	CORPO LIBERO	FREE STYLE CON OBBLIGATORIETA' INTEGRATE AL NJS
SERIE B	FREE STYLE CON OBBLIGATORIETA' INTEGRATE AL NJS	
SERIE A	FREE STYLE CON OBBLIGATORIETA' DEL NJS	

Qui di seguito le regole generali e specifiche estratte dal Manuale NJS WBTF che verranno utilizzate nell'anno agonistico 2025-26.

Il metodo verrà introdotto nella sua forma originale

L'unica "localizzazione" del metodo riguarda l'utilizzo delle obbligatorietà.

Descrizione del FREESTYLE (NJS)

Il freestyle è la performance interpretativa di un atleta su musica a scelta, che comprende le 3 aree del twirling, tutte integrate in un programma che mostra il più alto livello di abilità tecnica e artistica raggiunte dall'atleta.

Focus sull'evento

1. Contenuto:

Il programma Freestyle è l'ultima dimostrazione dei risultati tecnici di un atleta racchiusi in un programma artistico che interpreta la musica scelta con le modalità di lanci, rolls e materiale di contatto.

Il programma deve essere adeguatamente bilanciato all'interno delle varie dinamiche musicali della musica scelta. Musicalità/Interpretazione sono un must per ottenere il massimo credito in quanto la componente musicale distingue questo evento da tutti gli altri.

Il programma sarà meticolosamente e logicamente coreografato con staging accattivante, sviluppo coreografico ed eventi ritmati che creano un range di "alti e bassi" dinamici e teatrali.

2. Esecuzione:

Le abilità presentate nel freestyle dovrebbero essere in perfetta connessione e dimostrare come priorità una corretta tecnica di corpo e del bastone, il tutto con musicalità e un approccio artistico. I movimenti con poca o nessuna considerazione per la musica riceveranno poco o nessun credito perché è la "caratterizzazione" degli elementi tecnici CON l'abilità artistica che produce la maggior quantità di valore.

Le abilità tecniche all'interno delle Aree sono determinate dalla qualità e dalla corretta formazione/tecnica del bastone e del corpo. La fusione simultanea di bastone e corpo è una priorità.

Il controllo totale e il mantenimento delle capacità tecniche e artistiche conferisce all'atleta un "look" professionale che trascende dall'Atletismo all'Arte.

MATERIALE OBBLIGATORIO

Ogni Free Style deve presentare OBBLIGATORIAMENTE alcuni elementi. Questi elementi vanno dichiarati sulla FICHE che deve essere consegnata preventivamente alla segreteria di gara il venerdì della settimana precedente la gara ,

ovvero 10 giorni prima della competizione.

Richieste generali, specifiche e penalità sono descritte in seguito.

Gli elementi richiesti sono:

- Lanci
  - Serie C/B 5 lanci
  - Serie A
    - Junior 4 lanci
    - Senior 5 lanci
- 2 serie rolls

LANCI

Devono essere

- 1 Lancio con giri puri**
- 1 Lancio stazionario complesso
- 1 Lancio complesso in spostamento
- Lanci liberi:
  - Serie C/B 2 (junior e senior)
  - Serie A Junior: 1; Serie A Senior: 2

Regole generali

- * Un giro puro si riconosce quando un atleta ruota di 360° o più su un piede solo, subito dopo aver lanciato il bastone e senza interruzioni tra il lancio e il giro. La ripresa del lancio deve essere eseguita immediatamente dopo aver concluso l'ultimo giro senza aggiunta di movimenti di corpo maggiore tra il giro e la ripresa. Movimenti di corpo minori possono essere aggiunti dopo l'ultimo giro, prima di prendere il bastone.
Il piede perno del giro deve essere in relevé massimo e il piede libero deve essere puntato e attaccato alla caviglia del piede perno. Il giro può essere eseguito girando verso destra o verso sinistra.
Giri interrotti, giri chainé o giri con cambi di direzione non sono considerati giri puri.
- I lanci devono essere sia verticali che orizzontali (almeno 1 deve essere su un piano diverso rispetto agli altri orizzontale o verticale)
- Le riprese standard e i modi di lanciare **standard** possono essere ripetuti sui 5 lanci.
- Le riprese e i modi di lanciare **non-standard** possono essere presentati una sola volta nello stesso piano (verticale o orizzontale)
- Lo stesso movimento di corpo può essere presentato al massimo sotto due lanci. Questa regola non riguarda né i giri puri né i giri chainé che possono essere presentati sotto più di due lanci.
- L'ordine di presentazione dei lanci richiesti è libero. L'atleta però deve eseguire i lanci nello stesso ordine come dichiarati sulla fiche dal tecnico.
- Piccoli lanci coreografici o rolls isolati possono essere presentati, ma devono essere inseriti per aumentare l'artisticità e la musicalità del free style, i lanci coreografici possono contenere al massimo un movimento di corpo.
- Altri lanci non richiesti vengono penalizzati.
- La compilazione errata delle fiche da parte del tecnico inerente alla errata attribuzione dei BV dei movimenti, modi di lanciare e riprendere **NON** comporta penalità. Sono previste penalità in caso di altri errori di compilazione come ad esempio l'errata dichiarazione delle famiglie dei lanci

DEFINIZIONE DI LANCIO

Un lancio è la proiezione del bastone in aria, con più di una rivoluzione, che è composta dai seguenti elementi:

Lancio = Modo di lanciare + movimento 1+ …. + Movimento(N) + Ripresa

Ciascuno dei 5 lanci richiesti riceverà un valore base (BV).
Il valore base di un lancio è la somma del valore base assegnato a ciascun elemento che compone il lancio

Lancio BV= Modo di lanciare BV + Movimento1 BV+ …. + Movimento(N) BV + Ripresa BV

Il valore base dei vari modi di lanciare, dei movimenti di corpo presentati sotto il lancio e delle varie tipologie di

ripresa è elencato nella tabella in Appendice A, B e D.

Valore base dei Modi di lanciare

I modi di lanciare sono classificati in due grandi famiglie:

- Verticali
- Orizzontali

Le modalità di lancio sono raggruppate in base alla complessità in 6 gruppi e ciascun gruppo ha un valore base assegnato:

Modi di lanciare	**Valore base**
Standard	0.0
Group A	0.2
Group B	0.4
Group C	0.6
Group D	0.8
Group E	1.0

Fare riferimento alla CHART dei Lanci per una completa visione delle diverse modalità di lancio.

Valore base dei movimenti di corpo

I movimenti di corpo sono classificati nelle seguenti categorie:

- Giri
- Movimenti di danza stazionari
- Movimenti ginnici stazionari
- Movimenti in spostamento complessi
    - Spostamento base
    - Giri in spostamento
    - Movimenti in spostamento a terra
    - Salti
    - Acrobatica
- Complessi mixati: spostamento, stazionari complessi

A ciascuna categoria viene assegnato poi un gruppo il cui valore base è determinato dal livello di difficoltà.

Il valore base di ogni gruppo in cui sono divisi i movimenti di corpo è il seguente:

Movimenti di Corpo	**Valore base**			
Group A	1.0	1.5		
Group B	2.0	2.5	3.0	
Group C	3.5	4.0	4.5	5.0
Group D	5.5	6.0	6.5	

In aggiunta ai gruppi su citati è stata creata una categoria “Foundation”. I movimenti di corpo che appartengono alla categoria Foundation sono considerati movimenti di base pertanto non hanno valore.

Fare riferimento alla CHART dei lanci per una completa visione della sezione dei movimenti di corpo e per la descrizione dei punti focali di ogni movimento di corpo.

Classificazione dei movimenti

I movimenti sono anche classificati in due grandi categorie:

Movimenti di corpo maggiore

Con l'indicazione "MOVIMENTI DI CORPO MAGGIORE" si intende un movimento che richiede un significativo controllo, flessibilità, forza, ampiezza ed estensione. Questa classificazione include ogni tipo di movimento tra i quali:illusion, rovesciate, salti e balzi (tutti i tipi) arabesque, attitude, grand battement, sauté, basque, tour jeté, cabriole.

I movimenti di corpo minore possono diventare di corpo maggiore quando l'esecuzione ha un alto grado di ampiezza o estensione.

Movimenti di corpo minore

Con l'indicazione "MOVIMENTI DI CORPO MINORE" si intende un movimento che non richiede un significativo controllo, scioltezza, ampiezza, forza, estensione e inoltre non richiede il ri-orientamento verticale o orizzontale del corpo. Questi movimenti hanno una durata di due tempi. Questa classificazione include: hop, skip, chassé, piqué, step-step, coupé, sauté.

Questi movimenti vengono utilizzati come preparazione o dopo un movimento di corpo maggiore.

Valore Base Riprese

Le varie tipologie di ripresa sono classificate in:

- Verticali
- Orizzontali

Le varie tipologia di ripresa sono divise sulla base della loro complessità e precisamente in 6 gruppi, ciascuno dei quali ha un suo valore base. Il valore base dei gruppi è differente tra ripresa verticale o orizzontale.

Riprese	**Valore base riprese Verticali**	**Valore base Riprese Orizzontali**
Standard	0.0	0.0
Group A	0.2	0.4
Group B	0.4	0.6
Group C	0.6	0.8
Group D	0.8	1.0
Group E	1.0	1.2

Fare riferimento alla Chart dei Lanci per una completa visione della tabella delle riprese.

Esempi - Come determinare il Valore Base di un lancio

Il valore base di un lancio è la somma del valore base assegnato a ciascuno degli elementi che compongono il lancio.

Aerial BV= Lancio BV+ Movimento 1 BV +…Movimento (N) BV + Ripresa BV

Esempio N°1

Lancio = Lancio da mano sx al diritto + ruota + ruota + ripresa schiena

	Modo di lanciare	Movimento1	Movimento2	Ripresa	Valore base del lancio
Elemento	LH THUMB FLIP V	Cartwheel	Cartwheel	LH Back Catch	
Valore base	0.2	2.5	2.5	0.2	5.4

Esempio N°2

Lancio = Lancio da interno in illusion + illusion + illusion + ripresa schiaccata SD

	Modo di lanciare	Movimento1	Movimento2	Ripresa	Valore base del lancio
Elemento	Inside illusion V	Illusion	Illusion	Slap Catch	
Valore base	1.0	2.5	2.5	0.8	6.8

Esempio N°3

Lancio= lancio orizzontale mano dx + giro + giro + giro + ripresa schiena mano sx

	Modo di lanciare	Movimento1	Movimento2	Movimento3	Ripresa	Valore base del lancio
Elemento	Right Hand H	spin	spin	spin	LH Back Catch	
Valore base	0.2	1.0	1.0	1.0	0.4	3.6

ROLLS

Nel punteggio tecnico del freestyle vengono richieste e valutate due serie rolls

- Una serie verticale
- Una orizzontale

Le due serie possono essere collegate.

I rolls verticali e orizzontali sono classificati nella tabella dei rolls.
Fare riferimento all'appendice E per una completa visione della tabella dei rolls.

Nella tabella i rolls sono definiti nei seguenti sotto-gruppi:

- Rolls mano/polso
- Rolls braccio/spalla
- Rolls gomiti
- Rolls nuca/spalla
- Pops
- Novità

I rolls sono classificati nella Tabella dei Roll in 5 gruppi (A, B, C, D ,E) a seconda della loro difficoltà.
In aggiunta ai cinque gruppi è stata creata una categoria "Foundation". I rolls che appartengono alla categoria Foundation sono considerati rolls base e non danno nessun valore alla serie.

Un serie roll è composta da:

Apertura + Combinazione di rolls + Chiusura

Le due serie richieste nel freestyle avranno un loro valore di base.

Il valore di base (BV) di una serie rolls è la somma dei valori di base dei rolls in combinazione e di qualsiasi apertura e/o chiusura della serie rolls

Serie rolls BV = Apertura BV+ Combinazione rolls BV+ Chiusura BV

Per quanto riguarda il Merito Tecnico, il nuovo metodo di giudizio è focalizzato sulla qualità della serie rolls.

I rolls completamente eseguiti con le mani a causa di una mancanza di abilità NON sono riconosciuti.

Valore base della combinazione dei rolls

Una combinazione di rolls è il collegamento dei rolls definiti nella tabella dei rolls.

La serie richiesta deve essere complessa e composta da un alto numero di tipologia di rolls. Non c'è limite al numero dei rolls che possono essere inseriti in una combinazione.

Per determinare il valore base di una serie rolls, deve essere incluso nella serie un numero MINIMO e tipologia di rolls, come definito nella tabella sottostante. È importante notare che la tabella fornisce solo il numero Minimo e la tipologia dei rolls che determina il valore base e non intende definire un limite al numero e alla tipologia di rolls che può essere inserito nella combinazione della serie.

Per la combinazione dei rolls verticali si segue la seguente regola:

VALORE COMBINAZIONE ROLLS VERTICALI				
VALORE BASE	N° DI ROLLS	GRUPPO	N°DI ROLLS	GRUPPO
1.0	2	A		
2.0	3	A		
3.0	2	A	1	B
3.5	1	A	2	B
4.0	3	B		
5.0	2	B	1	C
5.5	1	B	2	C
6.0	3	C		
7.0	2	C	1	D
7.5	1	C	2	D
8.0	3	D		
9.0	2	D	1	E
9.5	1	D	2	E
10.0	3	E		

Per la combinazione dei rolls orizzontali seguire la seguente regola:

VALORE COMBINAZIONE ROLLS ORIZZONTALI				
VALORE BASE	N° DI ROLLS	GRUPPO	N°DI ROLLS	GRUPPO
1.0	1	A		
2.0	2	A		
3.0	1	A	1	B
4.0	2	B		
5.0	1	B	1	C
6.0	2	C		
7.0	1	C	1	D
8.0	2	D		
9.0	1	D	1	E
9.5	2	E		
10.0	3	E		

Per esempio, una serie roll verticale per ricevere il valore base di 3.0 deve essere composta almeno da 2 rolls del Gruppo A più 1 roll del Gruppo B.
Una combinazione Roll orizzontale per ricevere il valore base di 9.0 deve essere composta almeno da 1 ROLL del gruppo D e 1 roll del Gruppo E.

I rolls inclusi nella combinazione per determinare il valore base devono essere tutti diversi. Inoltre,
lo stesso roll e la sua evoluzione non possono essere usati per soddisfare la richiesta.

Esempio N°1

V.NS.6.A (1 roll nuca al diritto) – V. NS.6.B (2 o più roll nuca al diritto) *Non sono concessi nella stessa combinazione roll come rolls dichiarati affinché ne sia riconosciuto il Base Value*

Esempio N°2

V. EL 6.A (3-5 gomiti alternati) – V.EL.6.B (6 o più gomiti consecutivi) *Non sono concessi nella stessa combinazione roll come rolls dichiarati affinché ne sia riconosciuto il valore base.*

Per il momento, non sono concesse altre combinazioni di serie rolls per definire il valore base. La IBTF si riserva la possibilità di aggiungere nuove combinazioni.

I rolls richiesti dovrebbero o possono essere direttamente collegati tramite altri "rolls liberi".
Gli stop intenzionali dati dalla coreografia, per rendere la serie roll artisticamente più interessante, sono tollerati solo

se il bastone non è afferrato con le mani dall'atleta.
Questi stop intenzionali possono essere definiti come **interruzioni coreografiche** di una combinazione di rolls. Si riconoscono quando ci sono degli elementi non classificabili come rolls inseriti all'interno della serie per creare un effetto coreografico. Per poter essere definiti come interruzioni coreografiche il bastone non deve essere tenuto con le mani. Esempi includono il bastone accompagnato dal dorso/palmo della mano aperta o qualsiasi tipo di trappola non classificato come rolls.

Non c'è un limite numerico dei rolls che possono presentarsi in una combinazione.

Nel caso in cui I rolls dichiarati per dare valore alla serie non siano eseguiti collegati ma in modo isolato il base value dell' intera serie rolls sarà valorizzato a zero dal pannello tecnico.

Gli "Extra Rolls" presentati oltre alle serie richieste saranno valutati dal giudice nella composizione generale del punteggio.

Nel caso l'atleta non presenti 1 o più roll dichiarati per il riconoscimento del valore base della combinazione il giudice Fiche applicherà la relativa penalità.

Valore base dell'apertura della serie rolls

L'apertura/entrata di un roll è il COME inizia la combinazione.
Le aperture dei rolls vengono classificate in 3 gruppi:

- Apertura standard
- Apertura con flip, wrap o movimenti di corpo
- Apertura con un lancio

A causa della varietà delle entrate possibili, non è stato possibile descriverle in tabella.
Una galleria video di esempi dei 3 gruppi di apertura rolls è stata creata come riferimento per giudici e tecnici.

L'intricatezza e la musicalità dell'entrata saranno valutate nella composizione generale del punteggio.

È stato definito per ciascun Gruppo di entrata un valore base. I valori sono uguali sia per le entrate verticali che orizzontali.

Tipo di entrata nei rolls	**Valore base**
Entrata standard	0.0
Entrata tramite flip, wraps o movimento di corpo	0.2
Entrata da un lancio	0.4

Il base value di una apertura rolls viene riconosciuta dal pannello tecnico solo se l'apertura viene eseguita in modo collegato alla combinazione di rolls dichiarati. Nel caso in cui si verificasse un'interruzione tra l'apertura e la combinazione dei rolls il valore dell'apertura rolls sarà valorizzato a zero dal pannello tecnico

Valore base della chiusura della serie rolls

Il rolls di uscita è come la combinazione rolls termina.

I rolls di uscita sono stati classificati in 2 gruppi:

- Uscita della combinazione con movimenti di corpo maggiore
- Uscita della combinazione con riprese non standard

A causa della varietà delle possibili uscite, non è stato possibile descriverle in tabella.
Una galleria video di esempi dei 2 gruppi di uscita rolls definiti sopra è stata creata come riferimento per giudici e tecnici.
L'intricatezza e la musicalità delle uscite saranno valutate nella composizione generale del punteggio.

Per ogni gruppo di uscite è stato definito un valore base. I valori sono uguali per uscite verticali e orizzontali.

Tipo di uscita nei rolls	**Valore base**
Uscita della combinazione con movimenti di corpo maggiore	0.2
Uscita della combinazione con riprese non standard	0.2

Nel caso in cui le uscite selezionate presentino entrambe le caratteristiche (movimento di corpo maggiore e ripresa non standard) i 2 valori base saranno sommati (0,2 + 0,2) ne risulterà un valore base massimo di 0,4.
Il base value di una chiusura roll viene riconosciuto dal pannello tecnico solo se la chiusura viene eseguita in modo collegato alla combinazione di rolls dichiarati. Nel caso in cui si verificasse un'interruzione tra la chiusura del roll e la combinazione dei rolls il valore della rolls exit sarà valorizzato a zero dal pannello tecnico.

Esempio N°1

- Uscita rolls = pop + illusion + ripresa standard
- Valore base dell'uscita rolls = 0,2

Esempio N°2

- Uscita rolls = pop + illusion + ripresa rigirata
- Valore base dell'uscita rolls = 0,4

Esempio N°3

- Uscita rolls = pop + illusion + ripresa in illusion
- Valore base dell'uscita rolls = 0,4

Esempi – Come determinare il valore base della serie rolls

Il valore base (BV) di una serie rolls è la somma del valore base dei rolls in combinazione e di ogni entrata e/o uscita della combinazione.

Serie rolls (BV) = entrata (VB) + combinazione di rolls (VB) + uscita (VB)

Esempio N°1 – serie rolls verticale

L'atleta presenta una serie rolls verticale composta da 2 fish al diritto (V.HW.6) + 2 fujimi al diritto (V.EL.16.B) + 1 fish al rovescio (V.HW.6.B) + 1 angelo ejection (V.AS.4.C)

I rolls che danno valore alla combinazione sono solo quelli indicati nella tabella sottostante, gli altri non è necessario dichiararli.

	Entrata rolls	**Rolls richiesto**	**Rolls richiesto**	**Rolls richiesto**	**Uscita rolls**	**Valore base del rolls**
Elemento		V.EL.16.B 1 FORW. FUJIMI	V.HW.6.B 1 Rev fishtail	V.AS.4.C. 1 ANGEL ROLL LIFT OFF		
Valore base	0	5,0			0	5,0

Esempio N°2 – serie rolls verticale

L'atleta presenta una serie rolls verticale composta da un'entrata con flip + 2 fish al diritto (V.HW.6) + 2 fujimi al diritto (V.EL.16.B) + 1 fish al rovescio (V.HW.6.B) + 1 angelo ejection (V.AS.4.C)
+ uscita con un movimento di corpo maggiore ed una ripresa non standard.

I rolls che danno il valore alla combinazione sono solo quelli indicati nella tabella sottostante, gli altri non è necessario dichiararli.

	Entrata rolls	**Rolls richiesto**	**Rolls richiesto**	**Rolls richiesto**	**Uscita rolls**	**Valore base del rolls**
Elemento	CONTACT FLIP	V.EL.16.B 1 FORW. FUJIMI	V.HW.6.B 1 Rev Fishtail	V.AS.4.C. 1 ANGEL ROLL LIFT OFF	M.B.M + N ST. C.	
Valore base	0,2	5,0			0,4	5,6

Esempio N°3 – serie rolls orizzontale

L'atleta presenterà una serie rolls orizzontale composta da 2 o più rolls nuca al diritto (H.NS.5.B) + rolls mostro + 2 o più rolls braccio (H.NS.11.E.) + 1 rolls mostro sx e dx (H.NS.13.E) + pops continui alternati girando (H.PO.2.E)

I rolls che danno il valore alla combinazione sono solo quelli indicati nella tabella sottostante, gli altri non è necessario dichiararli.

	Entrata rolls	**Rolls richiesto**	**Rolls richiesto**	**Rolls richiesto**	**Uscita rolls**	**Valore base del rolls**
Elemento		H.Ns.11.E. Singer Roll (Monster Roll) W/2 Or More Arm Rolls	H.NS.13.E One(1<) Rev Singer Roll (Monster Roll) L And R Arms	H.PO.2.E Continuous Ladder Pops Turning, Alternating Elbows		
Valore Base		10,0				10,0

Esempio N°4 – serie rolls orizzontale

L'atleta presenterà una serie rolls orizzontale composta da un'entrata con wrap + 2 o più rolls nuca al diritto (H.NS.5.B) + rolls mostro + 2 o più rolls braccio (H.NS.11.E.) + 1 rolls mostro sx e dx (H.NS.13.E) + pops continui alternati girando (H.PO.2.E) + un'uscita con movimento di corpo maggiore e ripresa non standard.

I rolls che danno il valore alla combinazione sono solo quelli indicati nella tabella sottostante, gli altri non è necessario dichiararli.

	Entrata rolls	**Rolls richiesto**	**Rolls richiesto**	**Rolls richiesto**	**Uscita rolls**	**Valore base del rolls**
Elemento	wrap	H.NS.11.E. Singer Roll (Monster Roll) W/2 More Arm Rolls	H.NS.13.E One (1) Rev Singer Roll Monster Roll)L And R Arms	H.PO.2.E Continuous Ladder Pops Turning, Alternating Elbows	M.B.M + N ST. C.	
Valore base	0,2	10,0			0,4	10,6

OBBLIGATORIETA' per I FREE STYLE DI SERIE B & C 2025-2026

	LANCI CON I GIRI	LANCI STAZIONARI COMPLESSI	LANCI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO	LANCI LIBERI	VERTICAL ROLLS COMBINATION	HORIZONTAL ROLLS COMBINATION
Serie C	- Valore massimo dei giri dichiarati sotto lancio 2, (è possibile presentare solo max 2 giri) - Modo di lancio libero e ripresa liberi.	- Valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio stazionario complesso 3,5 (è possibile presentare solo max 1 giro illusion). - Modo di lancio e ripresa liberi.	- Valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio in spostamento 4 (è possibile presentare solo max 1 giro rovesciata). - Modo di lancio e ripresa liberi.	2 lanci liberi - valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio libero 4 (esempio: non è possibile presentare 2 illusion/2 ruote o 2 giri illusion) - modo di lanciare e riprendere libero NB: nel caso il lancio libero appartenesse alla categoria "Lanci con i giri" il tetto massimo sarà lo stesso dell'obbligatorietà giri	- Una serie rolls verticale, BV minimo 1	- Una serie rolls orizzontale, BV minimo 1
Serie B	- Valore massimo dei giri dichiarati sotto lancio 3 (è possibile presentare solo max 3 giri) - Modo di lancio libero e ripresa liberi.	- Valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio stazionario complesso 5 (è possibile presentare solo max 2 illusion). - Modo di lancio e ripresa liberi.	- Valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio in spostamento 6,5 (è possibile presentare al max ruota + ruota senza). - Modo di lancio e ripresa liberi.	2 lanci liberi - valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio libero 5,5 (esempio: non è possibile presentare 1 giro 2 illusion) - modo di lanciare e riprendere libero NB: nel caso il lancio libero appartenesse alla categoria "Lanci con i giri" il tetto massimo sarà lo stesso dell'obbligatorietà giri	- Una serie rolls verticale, BV minimo 1	- Una serie rolls orizzontale, BV minimo 1
Serie A	1 lancio con i giri puri	1 lancio stazionario	1 lancio in spostamento	**Junior: 1; Senior: 2**	Almeno 1 serie Rolls Verticale	Almeno una serie Rolls orizzontale

Per il materiale di contatto non sono previste obbligatorietà, il pannello dei components valuterà questo materiale nella corrispondente voce di giudizio.

METODO DI GIUDIZIO

La giuria sarà composta da tre pannelli di giudizio:

- *Pannello Tecnico (Giudici Fiche)*
- *Pannello Esecuzione*
- *Pannello Components*

PANNELLO TECNICO (GIUDICE FICHE)	PANNELLO ESECUZIONE	PANNELLO COMPONENTS
Controlla e riconosce i movimenti dichiarati e conferma o cambia il valore base dei movimenti (COSA)	Giudica la qualità degli elementi presentati (Merito Tecnico), utilizzando il grado di esecuzione (GOE) per Lanci e Rolls (COME)	Giudicano le Components (Espressione Artistica). Sotto questa voce verrà valutato anche il materiale di contatto.
Conta i lanci non coreografici non dichiarati in fiche	Conta le cadute di bastone e corpo dei movimenti dichiarati in fiche	Conta tutte le cadute di bastone e corpo avvenute durante l'esecuzione del freestyle

Il punteggio finale del Freestyle è la somma dei diversi punteggi assegnati dai tre pannelli.

Per tutte le regole inerenti il metodo di giudizio si rimanda alla traduzione italiana del Manuale NJS IBT FS Solo - TRADOTTO_v6_2025-2026.

L'unica "localizzazione" del metodo riguarda l'utilizzo delle obbligatorietà, per cui è stata prevista una penalità specifica in caso di mancato rispetto dei valori massimi dei movimenti dichiarati sotto I lanci, che devono rispettare I limiti massimi previsti nella tabella obbligatorietà serie C-B 2025-2026.

Se il valore dei movimenti dichiarati sotto al lancio supera il tetto massimo e l'atleta esegue I movimenti superando il tetto massimo stabilito il "Presented Base Value" del lancio sarà valorizzato a zero.

Il materiale di contatto ed i rolls NON prevedono superamento del tetto massimo. Non vi sono penalità per quanto riguarda il materiale di contatto.

Oltre ai movimenti richiesti dalle obbligatorietà per i rolls l'atleta potrà quindi eseguire qualsivoglia numero e tipologia di materiale di contatto e rolls.

Il materiale di contatto eseguito con altezza eccessiva NON deve essere considerato tra il numero dei lanci, il giudice ne terrà conto nell'attribuzione del livello di abilità.

Caduta di bastone: si verifica quando in modo involontario il bastone perde il contatto con la mano dell'atleta e allo stesso tempo almeno una delle estremità del bastone (pomello piccolo e/o grande) tocca il pavimento. Se il bastone è in mano all'atleta e uno dei pomelli tocca il pavimento NON VIENE rilevata una caduta.

Caduta di persona: chiara perdita di equilibrio e appoggio obbligato di una parte dl corpo al suolo. La penalità per la caduta di persona può essere attribuita per ogni caduta avvenuta in qualsiasi parte dell'esercizio.

Come da regolamento IBTF tutti i movimenti non terminati entro il suono dell'ultima nota musicale NON verranno considerati né per il credito, né per l'attribuzione di una penalità di superamento tetto massimo o caduta né per il soddisfacimento delle obbligatorietà.

Il punteggio minimo per la specialità FS, dedotte le penalità, è 0.

PENALITA CADUTA DI BASTONE METODO DI GIUDIZIO FREESTYLE INTERNAZIONALE (SERIE A)

0,2 PUNTI

PENALITA' SUI TEMPI D'ESECUZIONE

I limiti massimo e minimo sono tassativi. Non sono più consentiti i 10 secondi di tolleranza.

← Esercizio individuale free style punti 0,5 per musica di durata superiore o inferiore al range consentito

PENALITA' PER ABBIGLIAMENTO IRREGOLARE

Un atleta può essere penalizzato per abbigliamento irregolare o indecoroso.

← Esercizi individuali free style punti 0,5

La penalità potrà essere assegnata solo nei seguenti casi:

← Il floor monitor della giornata ha segnalato all'atleta/squadra l'irregolarità
← L'atleta/squadra ha ricevuto nelle precedenti competizioni della stagione per la stessa specialità una segnalazione per abbigliamento irregolare

Se nessuna delle due condizioni sopra citate si sarà verificata il Presidente di giuria potrà solo segnalare ufficialmente all'atleta/squadra l'irregolarità e comunicarlo al floor monitor, in modo che quest'ultimo possa tenere traccia della segnalazione per le competizioni successive.

RHYTHMIC TWIRL

Descrizione dell'evento
Il RHYTHMIC TWIRL è una disciplina musicale ed interpretativa dove gli elementi di corpo e di bastone si combinano insieme con la musica per creare effetto, cambi di ritmo ed interesse in chi guarda.
La coreografia dovrà mettere in risalto le sfumature della musica attraverso le tre aree del twirling e l'uso di diversi movimenti di danza.
L'utilizzo logico dello spazio e del tempo è parte integrante del concetto di Rhythmic Twirl.

Punti focali dell'evento

- Fusione simultanea di bastone e corpo eseguita con eccellenza tecnica
- Interpretazione musicale ed esecuzione
- Rappresentazione delle tre aree del twirling, sia stazionarie che in spostamento, all'interno di un programma artistico logico.
- L'acrobatica NON è permessa.

FOCUS SUL METODO DI GIUDIZIO

LA SPECIALITA' DEL RHYTHMIC TWIRL VIENE GIUDICATA SU UNA SCALA DI 100 PUNTI
La classifica viene determinata con il metodo dei punti posizione, come nelle specialità tecniche.

PENALITA' SPECIFICHE DELLA SPECIALITA' RHYTHMIC TWIRL
Le penalità vengono attribuite da ciascun giudice, e vengono dedotte dal punteggio finale

- **1,0 Caduta di bastone**
- **1,0 Caduta di corpo**
- **4,0 Limite musicale non rispettato**
- **10,0 Movimento di acrobatica ***
- **10,0 Bastone non conforme**
- **3,0 Abbigliamento indecoroso (Regola Italiana)**
- **Squalifica: Abbandono ingiustificato del campo di gara (Regola Italiana)**

***** La penalità verrà assegnata da ogni singolo giudice e per ogni movimento di acrobatica presentato.

VOCI DI GIUDIZIO

- **COREOGRAFIA**
  - Analisi della composizione del programma del coreografo. La coreografia deve essere realizzato attraverso la combinazione simultanea di movimenti di corpo e bastone che creano un programma logico e di massimo intrattenimento, che dimostri le abilità dell'atleta nelle tre aree del twirling combinati a movimenti di danza
- **CONTENUTO**
  - Analisi della varietà e difficoltà dei movimenti di bastone e corpo presentati nel programma (lanci stazionari e in spostamento, materiale di contatto, rolls, transizioni, movimenti di corpo)
- **TECNICA TWIRLING**
  - Analisi dell'abilità ed eccellenza tecnica nel maneggio del bastone (controllo, velocità, follow through, controllo dei piani, fluidità di lavoro)
- **TECNICA DI DANZA**
  - Analisi dell'abilità ed eccellenza tecnica nell'esecuzione dei movimenti di corpo (capacità di mantenere il controllo, equilibrio, stile, ritmo, tempismo, utilizzo delle frasi musicali). Conoscenza dell'apertura, postura, linee di gambe e braccia, delle mani e dei piedi, equilibrio e controllo sono alcune delle considerazioni chiave. Tutte le forme di danza sono accettabili quando è presente la tecnica appropriata per lo stile scelto.
- **ABILITA' ARTISTICHE E DI INTRATTENIMENTO**
  - Analisi dell'abilità dell'atleta di utilizzare la performance tecnica e l'abilità interpretativa per trasmettere il tema e lo stile scelto. Deve essere ricercata l'espressività attraverso tutto il corpo, non solo l'espressione facciale.

SCALA DI GIUDIZIO RHYTHMIC TWIRL

MEDIOCRE DEBUTTANTE	**MEDIOCRE BASSO**	**0 11 11,5**	**0 55 57,5**	**0/59,99**	l'atleta è nuovo all'evento e vengono inserite nuove abilità
	MEDIOCRE ALTO	**12 12,5**	**60 62,5**	**60,0/64,99**	
SUFFICIENTE PRINCIPIANTE	**SUFFICIENTE BASSO**	**13 13,5**	**65 67,5**	**65,0/69,99**	**SCOPERTA:** L'atleta scopre le abilità, le automatizza con la pratica e implementa la memoria muscolare
	SUFFICIENTE ALTO	**14 14,5**	**70 72,5**	**70,0/74,99**	
BUONO INTERMEDIO	**BUONO BASSO**	**15 15,5**	**75 77,5**	**75,0/79,99**	**CONOSCENZA:** L'atleta conosce fisicamente e mentalmente le abilità presentate e può cominciare a eseguire con semplicità e precisione.
	BUONO ALTO	**16 16,5**	**80 82,5**	**80,0/84,99**	
ECCELLENTE AVANZATO	**ECCELLENTE BASSO**	**17 17,5**	**85 87,5**	**85,0/89,99**	**COMPRENDERE:** L'atleta sa utilizzare le abilità per esecuzioni ad alto livello. Sa utilizzare queste capacità per esprimere e comunicare il sentimento della performance
	ECCELLENTE ALTO	**18 18,5**	**90 92,5**	**90,0/94,99**	
SUPERIORE MASTERY	**SUPERIORE**	**19 19,5 20**	**95 97,5 100**	**95,0/100,0**	L'atleta **APPLICA SEMPRE:** le abilità con originalità e creatività per eseguire performance con la tecnica perfetta

COMPETIZIONI A SQUADRE
FREE STYLE PAIR, FREE STYLE TEAM E ARTISTIC GROUP

SQUADRE COMPOSITE (VARIAZIONE)

- Nel campionato di serie A, (o per il livello ELITE) sono previste le squadre composite secondo i seguenti criteri:
  - FREE STYLE PAIR: potrà essere formato da elementi di due società diverse (riserve incluse). Il duo sarà presentato con i nomi degli atleti ed il nome delle due società di appartenenza
  - FREE STYLE TEAM: potrà essere composto da elementi provenienti da ASD diverse senza limite di numero (riserve incluse). Potrà presentarsi con un nome di fantasia seguito dai nomi delle società.
  - GRUPPO ARTISTICO: potrà essere composto da elementi provenienti da ASD di- verse senza limite di numero (riserve incluse). Potrà presentarsi con un nome di fantasia seguito dai nomi delle società.
- Per la serie C e B dove ci sono anche i campionati regionali/interregionali è possibile fare squadre composte con ASD che partecipano allo stesso campionato.

  I punti acquisiti dalla squadra composita saranno equamente divisi tra i componenti ed attribuiti alla società per la quale gli atleti sono tesserati.

PENALITA' FREESTYLE PAIR /TEAM - ARTISTIC GROUP

10,0	Bastone non conforme Superamento restrizioni
5,0	Abbandono del campo
3,0	Abbigliamento indecoroso
1,0	Caduta di bastone
1,0	Caduta di corpo
5,0	**Tempi musicali errati**

*0,1 di detrazione per ogni secondo al di fuori del range consentito.

RESTRIZIONI

Per ogni serie e specialità sono state inserite delle restrizioni, cioè delle limitazioni ai movimenti di corpo e di bastone che possono essere eseguiti.
Le restrizioni non sono da considerarsi come imposti, ma come limite massimo di ciò che si può presentare.

GLOSSARIO:

Modo di lancio Standard – Lancio verticale al diritto con il pollice mano destra o mano sinistra. Lancio verticale a rovescio mano destra e mano sinistra o lancio orizzontale al diritto o al rovescio mano destra e mano sinistra.

Riprese Standard - (si riferisce ai modi di ripresa) – verticale o orizzontale mano dx o sx diritto o rovescio.

Movimenti di corpo minori: questi movimenti non richiedono particolare controllo, flessibilità, forza, ampiezza ed estensione e non richiedono riorientamento verticale o orizzontale rispetto al bastone (non c'è rotazione del corpo) o movimento del corpo dall'alto verso il basso (es. illusion, onde). Indicativamente questi movimenti non durano più di 2 tempi. Questi movimenti includono: saltelli, skipe, chassé, piqué, doppio passo, sauté, coupé. Questi movimenti sono normalmente usati come preparazione o come movimenti di chiusura.

Movimenti di corpo maggiori: Un movimento che richiede un controllo significativo, flessibilità, forza, ampiezza ed estensione. Questa classificazione include ogni movimento di corpo desiderato e include movimenti come: illusions, rovesciate, salti (di ogni tipo), sauté arabesque, attitude, grand battement, sauté de basque, tour jeté, cabriole avanti o indietro. Per eseguire questi movimenti servono circa tre tempi.
Le rovesciate possono essere avanti o indietro.

ATTENZIONE: Il "giro chainé" è classificato come giro puro. Es. Singolo giro chainé=1 giro; doppio giro chainé= 2 giri

PROMEMORIA: L'Acrobatica è considerata nelle restrizioni sul contenuto nelle specialità dove non è concessa.

TIPOLOGIE MOVIMENTI

MOVIMENTI STAZIONARI COMPLESSI:
Definizione: Lanci sotto i quali vengono eseguiti dei movimenti stazionari (cioè sul posto). Possono essere singoli movimenti (es. Lancio Illusion), combinazioni di movimenti con giri (es. 1 giro + Illusion) o con altri movimenti (es. 2 illusion).
I giri interrotti sono considerati nei movimenti stazionari complessi. (es. 1 giro + attitude + 1 giro oppure 1 giro + posa + 1 giro).

MOVIMENTI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO:
Definizione: Lanci che richiedono uno spostamento da un punto A ad un punto B.
Sotto questo lancio possono essere eseguiti per esempio: Capovolte , Ruote , combinazione divari movimenti ginnici (es. 2 Rovesciate).
Vengono considerati movimenti complessi in spostamento anche quelli eseguiti con i giri (es. 1giro + Ruota).

MOVIMENTI DOPPI:
Si intende la combinazione di 2 elementi **di corpo maggiore** (stazionari o in spostamento) sotto un lancio (es. 2 illusion, 2 ruote, Rovesciata + Capovolta, o qualsiasi altra combinazione di 2 elementi di corpo maggiore).

ROLLS:

Definizione: Movimenti in cui il bastone esegue una o più rivoluzioni sulla superficie del corpo senza essere tenuto con le mani.

MATERIALE DI CONTATTO:

Definizione : Movimenti di twirling eseguiti a contatto o vicino a corpo . Il materiale di contatto contiene:

Movimenti con il bastone impugnato (es. Figure 8 , Fouetté), Dita, Wrap e Lasciate, Pretzel , Flips, Flip Verticale: ogni tipo di lancio verticale dove il centro del bastone , alla sua massima altezza non supera l'altezza del braccio teso il alto oppure un solo giro di bastone a qualsiasi altezza.

Flip orizzontali: lancio orizzontale dove il bastone esegue massimo 1 giro e mezzo. Si incoraggia la varietà nel modo di lanciare e di riprendere.

Nessun elemento della squadra può violare le restrizioni.

REGOLE SPECIFICHE PER TUTTI GLI EVENTI

L'uso dell'acrobatica, anche se concesso, non avrà credito extra ed il suo utilizzo non contribuirà a determinare la valutazione e la classifica degli atleti. La filosofia IBTF per quello che riguarda la valutazione innanzi tutto dà priorità alla qualità ed alla tecnica dei lanci, dei rolls e del materiale di contatto con il lavoro di corpo. Tutte le altre aggiunte alla performance come l'acrobatica, il lavoro a terra, la danza, le novità ecc. non sostituiranno la qualità e l'abilità delle abilità sviluppate e raggiunte nella tecnica di bastone.

RESTRIZIONI SUL CONTENUTO DI ACROBATICA

Definizione di un movimento di acrobatica

Un movimento sarà definito acrobatico in un programma di twirling quando l'intento del movimento è che entrambi i piedi si stacchino dal pavimento, passino sopra la testa, passino per la posizione verticale e atterrino dal lato opposto. I piedi possono lasciare il pavimento o atterrare sia allo stesso tempo che uno dopo l'altro. Questo si applica quando il movimento è eseguito:

- Sulla/sulle mano/i (es. una ruota fatta sulla/e mano/i)
- Sul/sulle braccio/braccia (es. una ruota fatta sull'avambraccio)
- Sulla testa
- In aria con il supporto del corpo di un'altra persona (es. una ruota fatta sostenendosi sulla gamba di un'altra persona)

Esempi tipici sono: rovesciate avanti o indietro, ruote, ecc.

IMP: La capovolta è considerata un movimento acrobatico

Definizione di movimento acrobatico AEREO

Un movimento acrobatico nel quale l'atleta si gira completamente in aria senza essere sostenuta o senza toccare il suolo con le mani.

Esempi:

- In aria senza il supporto del corpo (es ruota senza mani, salto indietro; rovesciata senza mani)

NOTA: Il butterfly orizzontale (dove i piedi non salgono sopra la testa) non è considerato un movimento di acrobatica aerea. E' considerato un movimento di corpo maggiore.

CONCESSIONI PER LE SPECIALITA' DI SQUADRA

LIVELLO ELITE

- I movimenti di acrobatica non sono concessi nei Duet, Twirl Team, Twirling Corps,
- I movimenti di acrobatica sono concessi negli Artistic Pair, Artistic Team e Dancetwirl Team
- I movimenti acrobatici singoli sono permessi negli Artistic Groups. Non sono permessi

movimenti di acrobatica aerea.

LIVELLO A-B
Vedere le Restrizioni specifiche per le restrizioni che si applicano agli eventi specifici.

Gli **illusions** sono concessi in tutte le specialità.

APPENDICE A RESTRIZIONI CONTENUTO

RESTRIZIONI RHYTHMIC TWIRL (Disciplina offerta solo in serie A)

I movimenti acrobatici non sono permessi

I tipici movimenti di danza eseguiti sul pavimento come i fish flops sono concessi.

Chiarimento: Sono ammessi tutti gli elementi di danza eseguiti a terra o su una spalla che non prevedano una transizione dalla posizione di verticale con entrambi i piedi.

Raccomandazione: I movimenti che non rientrano chiaramente in questa definizione e che non sono immediatamente riconoscibili dai giudici dovrebbero essere evitati. La penalità per il superamento delle restrizioni danneggerebbe inevitabilmente l'atleta. Un singolo movimento non cambia il risultato finale, ma una penalità sì!

RESTRIZIONI FREE STYLE PAIR I movimenti acrobatici sono permessi e considerati come movimenti di corpo maggiore		
CATEGORIA	**LIVELLO B/SERIE C**	**LIVELLO A/SERIE B**
GIRI	1-2 giri ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione 3 giri ● **Bastone** Modo di lanciare: standard Modo di riprendere: standard	1-3 giri ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione 4 giri ● **Bastone** Modo di lanciare: standard Modo di riprendere: standard
MOVIMENTI ACROBATICI AEREI	Non permessi con o senza lancio	Una sola **RUOTA SENZA MANI** è permessa sotto il lancio ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione ● **Corpo** Modo di lanciare: sono permessi movimenti di corpo minore Modo di riprendere: nessuna restrizione ● **Le ruote senza mani non possono essere combinate con nessun altro movimento** ● **Non sono permessi altri movimenti acrobatici aerei**
MOVIMENTI COMPLESSI STAZIONARI & COMPLESSI IN SPOSTAMENTO	Un movimento di corpo maggiore singolo sotto il lancio ● **Bastone** Modo di lanciare: Nessuna restrizione Modo di riprendere: Nessuna restrizione	Un singolo movimento di corpo maggiore con due giri sotto il lancio ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione I movimenti doppi sono permessi sotto il lancio sia stazionari che in spostamento ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione I movimenti di corpo maggiore doppi sono permessi sia stazionari che in spostamento, in numero illimitato
ROLL	● No roll gola continui (con o senza mani) ● No fig 8 gola ● No mostri (parziali o completi)	● Nessuna restrizione

CHIARIMENTO: Un movimento di corpo maggiore è permesso sotto un lancio nel Livello B. Due movimenti di corpo maggiore sono permessi sotto il lancio nel livello A. NON è permesso aggiungere movimenti di corpo minore dopo il lancio o prima della ripresa in entrambi i livelli.

RESTRIZIONI FREESTYLE TEAM Applicate a uno o tutti i componenti del Team (I movimenti acrobatici sono permessi e considerati come movimenti di corpo maggiore)		
CATEGORIA	**LIVELLO B/SERIE C**	**LIVELLO A/SERIE B**
GIRI	1-2 giri ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione	1-3 giri ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione
MOVIMENTI AEREI ACROBATICI (Considerati Movimenti di corpo maggiore)	Non permessi con o senza il lancio	Non permessi con o senza il lancio
MOVIMENTI COMPLESSI STAZIONARI & COMPLESSI IN SPOSTAMENTO	Un movimento di corpo maggiore singolo sotto il lancio ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione	Un singolo movimento di corpo maggiore con un giro sotto il lancio ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione
MOVIMENTI DOPPI	Non permessi sotto il lancio	Non permessi sotto il lancio
ROLL	● No roll gola continui (con o senza mani) ● No fig 8 gola ● No mostri (parziali o completi)	● Nessuna restrizione
MATERIALE DI CONTATTO	● Nessuna restrizione	● Nessuna restrizione

CHIARIMENTO: Un movimento di corpo maggiore è permesso sotto un lancio nel Livello B. Un movimento di corpo maggiore più un giro sono permessi sotto il lancio nel livello A. NON è permesso aggiungere movimenti di corpo minore dopo il lancio o prima della ripresa in entrambi i livelli.

RESTRIZIONI ARTISTIC GROUP

Applicate a uno o tutti i componenti del GRUPPO

CATEGORIA	SERIE C	SERIE B	SERIE A
LANCI/GIRI	**Lancio standard** ● **Bastone** Lancio standard/ a mano aperta frontale/ con il bastone a testimone ripresa nessuna restrizione **1 GIRI** ● **Bastone** Modo di lanciare: standard Modo di riprendere: standard	**1 GIRO** ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione **2 GIRI SOLO VERTICALI** ● **Bastone** Modo di lanciare: standard Modo di riprendere: standard	1-2 giri ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione
MOVIMENTI AEREI	**Non concessi con o senza lancio**	**Non concessi con o senza lancio**	**Non concessi con o senza lancio**
MOV. DI CORPO STAZIONARI E IN MOVIMENTO	**Nessun movimento di corpo maggiore sotto il lancio** Si possono presentare movimenti di corpo minori sotto il lancio ripresa mano dx standard	Un movimento di corpo maggiore singolo sotto il lancio ● **Bastone** Modo di lanciare: Standard Modo di riprendere: Standard	Un movimento di corpo maggiore singolo sotto il lancio ● **Bastone** Modo di lanciare: nessuna restrizione Modo di riprendere: nessuna restrizione
ROLLS	● No roll gola continui (con o senza mani) ● No fig 8 gola ● No mostri (parziali o completi)	● No roll gola continui (con o senza mani) ● No fig 8 gola ● No mostri (parziali o completi)	● No roll gola continui (con o senza mani) ● No fig 8 gola ● No mostri (parziali o completi)
MATERIALE CONTATTO	nessuna restrizione	nessuna restrizione	Nessuna restrizione

FOCUS SUL METODO DI GIUDIZIO SPECIALITA' di SQUADRA

RICORDA SEMPRE

- **TECNICA**: È la corretta esecuzione di tutti i movimenti sia di corpo che di bastone. Questa è la base con cui si valuta la qualità di ogni movimento.
- **COMPETENZA**: Il livello di abilità allenate e raggiunte dall'atleta. Un acuto riconoscimento della competenza di un atleta aiuterà a determinare un range di punteggio.
- **LA QUALITA' SUPERA LA QUANTITA'**: «di più» non è migliore.

FREESTYLE PAIR

- Gli atleti devono avere lo stesso livello di abilità.
- Combinazione del concetto di Freestyle + Team.
- Somiglianze riguardano le richieste di composizione e di esecuzione, l'interpretazione musicale, l'integrazione di movimenti di bastone e di corpo, la qualitàdel materiale presentato, la validitàdell'uso del tempo e dello spazio, l'eccellenza tecnica e l'espressione.
- I membri del FREESTYLE PAIR devono adattarsi alla musica, agli standard di tecnica corretta e anche adattarsi l'un l'altro.
- Varietà di scambi rispetto ai piani, livelli, aree del twirling, tipi di lancio, riprese, lavoro di corpo, numero di bastoni coinvolti (1 o 2) stazionari e in movimento.
- Responsabilità separate che richiedono un alto grado di attenzione con un minimo di orientazione visuale dell'altro atleta.

Scala di giudizio su 100 punti. Il giudice esprime un punteggio unico. La classifica viene determinata con il metodo place points.

FREE STYLE TEAM

- La squadra è una persona unica divisa in tante persone, con mancanza di ripetizioni per far vedere la punta dell'iceberg.
- Interpretazione musicale.
- Qualità del materiale presentato.
- Valido uso del tempo e dello spazio.
- Eccellenza tecnica ed espressione, insieme allla sicurezza del proprio stile e identità.
- Le serie di twirling in sincronia vengono valutate per la varietà e la difficoltà dei movimenti di corpo e di bastone eseguiti insieme.
- Varietà nel lavoro di SCAMBI rispetto a: direzioni, piani, livello, traiettorie, aree di twirling, tipi di lanci, lavoro di corpo, numero di elementi coinvolti, numero di bastoni coinvolti (multipli o singoli), da fermi o in spostamento.
- Posizione e il movimento dei componenti di un team al fine di creare coreografie e percorsi definiti che comunicano delle immagini.

Scala di giudizio su 100 punti. Il giudice esprime un punteggio unico. La classifica viene determinata con il metodo place points.

ARTISTIC GROUP

- Effetto e intrattenimento.
- Caratterizzazione chiara ed efficace, staging interessante, creatività, attenzione ai dettagli artistici ed un acuto senso di interpretazione musicale, il tutto legato per creare una produzione di intrattenimento e di valore.
- Perfezione, uniformità ed una incontaminata esecuzione.
- Connessioni senza soluzione di continuità.
- Musicalità, coreografia, sviluppo delle forme e creatività.

Scala di giudizio su 100 punti. Il pannello giudici viene suddiviso per caption e ogni giudice esprimerà il solo il punteggio relativo alla caption a cui è stao assegnato. Il punteggio finale del gruppo è dato dalla somma dei punteggi delle caption, dedotte le penalità. La classifica finale viene determinata in base punteggio totale assegnato ai gruppi, in ordine decrescente.

FEDERAZIONE ITALIANA TWIRLING

GRUPPO#_____ FOGLIO DI VALUTAZIONE GRUPPO GARA_____

Società_____ Categoria_____

EFFETTO GENERALE	MEDIOCRE (BOX1)			SUFFICIENTE (BOX2)			BUONO (BOX3)			ECCELLENTE (BOX4)			SUPERIORE (BOX5)			**EFFETTO GENERALE PUNTEGGIO:**
	basso	medio	alto	basso	medio	alto	basso	medio	alto	basso	medio	alto	basso	medio	alto	
SCALA	0.0-3.9	4.0-7.9	8.0-11.9	12.0-14.6	14.7-17.2	17.3-19.9	20.0-22.6	22.7-25.2	25.3-27.9	28.0-30.6	30.7-33.2	33.3-35.9	36.0-37.2	37.3-38.6	38.7-40.0	
EFFETTO GENERALE = Massimo 40 punti																
PERFEZIONE/CHIAREZZA/INSIEME																
VARIETA' DI EFFETTI CREATI																
INTERPRETAZIONE MUSICALE																
CARATTERIZZAZIONE																

COREOGRAFIA *DISEGNO & COMPOSIZIONE*	MEDIOCRE			SUFFICIENTE			BUONO			ECCELLENTE			SUPERIORE			**COREOGRAFIA & DISEGNO PUNTEGGIO:**
	basso	medio	alto	basso	medio	alto	basso	medio	alto	basso	medio	alto	basso	medio	alto	
SCALA	0.0-2.9	3.0-5.9	6.0-8.9	9.0-10.9	11.0-12.9	13.0-14.9	15.0-16.9	17.0-18.9	19.0-20.9	21.0-22.9	23.0-24.9	25.0-26.9	27.0-27.9	28.0-28.9	29.0-30.0	
COREOGRAFIA / DISEGNO & COMPOSIZIONE = Massimo 30 punti																
PERFEZIONE/CHIAREZZA del CONCETTO																
DESIGN DEL BASTONE, CORPO, MOVIMENTO E STAGING																
CONTINUITA' NELLO SVILUPPO DELLE FORME																
MUSICALITA' VISIVA																

BASTONE & CORPO COMPOSIZIONE & PERFORMANCE	MEDIOCRE			SUFFICIENTE			BUONO			ECCELLENTE			SUPERIORE			**BASTONE & CORPO PUNTEGGIO:**
	basso	medio	alto	basso	medio	alto	basso	medio	alto	basso	medio	alto	basso	medio	alto	
SCALA	0.0-0.9	1.0-1.9	2.0-2.9	3.0-3.9	4.0-4.9	5.0-5.9	6.0-6.9	7.0-7.9	8.0-8.9	9.0-9.9	10.0-10.9	11.0-11.9	12.0-12.9	13.0-13.9	14.0.15.0	
BASTONE 0 Massimo 15 punti																
VARITA' DEL BASTONE																
PERFEZIONE/ECCELLENZA E CHIAREZZA DELL'ABILTA' DI BASTONE																
QUALITA' DEL LAVORO DI BASTONE COORDINATO ALLA COREOGRAFIA																
CORPO = Massimo 15 punti																
VARIETA' DEL LAVORO DI CORPO																
PERFEZIONE/ECCELLENZA/CHIAREZZA DELLE FORME E MOVIMENTO DELLE FORME																
QUALITA' DEL LAVORO DI CORPO COORDINATO ALLA COREOGRAFIA																

PENALITA'	*TIMING*		*CONTENUTO*		*CADUTE*		TOTALE PENALITA'	